



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

Los Cuatro Inconmensurables

Tsé Mé Zhi

Los Cuatro Inconmensurables*

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །

Que todos los seres tengan felicidad y las causas de la felicidad.

སྤྱད་བསྐྱལ་དང་སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

Que todos los seres estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.

སྤྱད་བསྐྱལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །

Que todos los seres nunca se separen del gozo supremo que está más allá de todo sufrimiento.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག །

Que todos los seres permanezcan en ecuanimidad, libres de apego, aversión y tristeza.

*Los cuatro inconmensurables son:

Amor, Compasión, Alegría, Ecuanimidad.



GLOBAL
MINDFULNESS
GROUP

CRECIENDO JUNTOS EN CONSCIENCIA

www.globalmindfulness.com

hola@globalmindfulness.com